

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА**



**ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОЇ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

Матеріали наукового семінару

15 жовтня 2020 року

м. Київ

УДК: 159.922:159.938

Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: Матеріали I Наукового семінару (м. Київ, 15 жовтня 2020 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. 33 с.

ISBN 978-617-7745-02-9

Збірник містить матеріали доповідей учасників I Наукового семінару "Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості", що проводився на базі лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України 15 жовтня 2020 року. У представлених матеріалах висвітлено широке коло питань, дотичних до проблем загальної та професійної життєстійкості людини, а також особистісних та психофізіологічних ресурсів, що життєстійкість забезпечують.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, фахівцям у галузях психології праці, психології особистості та психофізіології.

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 12 від 30 жовтня 2020 року)

Болотнікова І.В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПЕРЕВТОМА ЯК ЧИННИК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦЯ

Функціональна напруга фахівця під час професійної діяльності з часом викликає появу та розвиток втоми, зокрема спостерігається зниження загального рівня дієздатності людини або порушення в деяких системах її організму під робочим впливом, що за поступового накопичення переходить у перевтому та призводить до психофізіологічного вигорання фахівця. Розглянемо механізм виникнення і розвитку втоми в процесі професійної діяльності.

Швидкість розвитку втоми, тобто тривалість відрізка часу від початку діяльності до появи ознак втоми, а також глибина втоми наприкінці роботи, в тому випадку, коли трудова діяльність триває протягом чітко обмеженого часу (зміна, вахта, чергування і т. ін.), знаходяться в достатньо тісній залежності від рівня функціональної напруги організму робітника. Враховуючи, що функціональна напруга також тісно пов'язана з обсягом трудового навантаження, що визначається конкретними кількісними значеннями показників основних чинників трудового процесу, можна дійти висновку, що швидкість і глибина розвитку втоми визначаються обсягом трудового навантаження.

Втома за своєю біологічною сутністю є фізіологічною нормою для людського організму, що відіграє певну запобіжну роль, а саме – захищає його психофізіологічні функції від надмірної перенапруги і майбутнього їхнього погіршення. Наприкінці трудової діяльності виникнення певної втоми є навіть необхідним для підтримання певного рівня адаптованості організму до трудового навантаження у робітників, що звикли до цієї роботи, або для підвищення ступеня адаптованості у робітників, які тільки починають опановувати даний вид діяльності.

У реальній трудовій діяльності, коли відсутні перерви у праці, належний відпочинок та адекватність навантаження, втома часто переходить у перевтому, під час якої порушуються компенсаторні та відновлювальні механізми організму. Перевтома з'являється як наслідок високого напруження ЦНС у процесі роботи, і може виявлятися або в зниженні активності та продуктивності праці робітника при збереженні початкових показників напруги його фізіологічних функцій, або навпаки, рівень напруги фізіологічних функцій підвищується, а показники продуктивності праці залишаються незмінними. Найчастіше ж при перевтомі одночасно знижуються показники праці і збільшується напруга фізіологічних функцій працівника. Для запобігання психофізіологічному вигоранню фахівця та відновлення при перевтомі найбільш напружених в процесі роботи фізіологічних функцій потрібно здійснити такі заходи: тривалий і якісний

відпочинок, дотримання раціонального режиму дня, ведення здорового способу життя тощо.

Войтович М.В., Завадська Т.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИХОВАТЕЛЬОК ДОШКІЛЬНИКІВ

Професії типу «людина-людина» традиційно вважаються одними із найскладніших у професійному світі, позаяк пов'язані із тонким світом людських душ і потребують особливої особистісної організації, емпатичності, чутливості і чуйності тощо [2, 3]. І в цьому колі професій діяльність виховательок (бо це суто жіноча професія) дитячого навчального закладу (далі – ДНЗ) належить до найскладніших, оскільки саме ДНЗ після сім'ї є наступним важливим інститутом соціалізації особистості наймолодших представників суспільства. Вихователька у дитячому садку закладає основи комунікації в суспільстві; долучає дитину до різних видів діяльності; сприяє розвитку когнітивних процесів дитини, розвитку вольових та етичних якостей; готує до шкільного навчання.

Професійна діяльність виховательок проходить на фоні повсякчасного спілкування з дитиною. Водночас виховательки несуть величезну моральну і юридичну відповідальність за життя та здоров'я дітей на час їхнього перебування в дитячому закладі. Тобто, весь спектр професійних обов'язків виховательок проходить у постійному психоемоційному напруженні. В той же час професія виховательки ДНЗ наразі є однією з непростих і малооплачуваних. Однак, відповідальне і добросовісне виконання виховательками своєї професійної діяльності обумовлюється особистісними ресурсами та якостями, що входять у поняття життєстійкості особистості, у т.ч. професійної.

Феномен життєстійкості розуміється науковцями-дослідниками як інтегральна особистісна риса, що уможливорює успішність подолання життєвих труднощів. Вираженість життєстійкості характеризує спроможність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності.

Емпіричне дослідження, проведене авторами, було спрямоване на визначення психологічних особливостей складових та компонентів професійної життєстійкості виховательок ДНЗ. Дослідженням було охоплено 80 виховательок різного віку.

Результати дослідження за «Опитувальником професійної життєстійкості» [1] показали, що досліджувані нами виховательки ДНЗ виявили середній, вищий за середній та високий рівень (5,0%) професійної життєстійкості. Вищий за середній показник (59,0 %) рівня професійної життєстійкості у виховательок ДНЗ вказує на наявність у них здатності

управляти своїм психоемоційним станом у складних, кризових, екстремальних, конфліктних ситуаціях та в ситуаціях життєвих випробувань і фрустрації задоволення основних потреб.

Середні значення всіх складових і компонентів професійної життєстійкості обстежуваних виховательок ДНЗ є вищими за середні показники. Такі результати вказують на їхню професійну обізнаність, належний досвід, наявність потрібних професійних та особистісних якостей тощо.

Аналіз кореляційних зв'язків показників професійної життєстійкості досліджуваних вихователів показав тісний взаємозв'язок складових та компонентів професійної життєстійкості. Тобто, розвиток кожного з них впливає на розвиток інших компонентів і показників, а також на загальний рівень професійної життєстійкості виховательок ДНЗ.

Список використаних джерел

1. Кокун, О.М. (2019). А. с. Україна. Методика визначення рівня професійної життєстійкості «Опитувальник професійної життєстійкості». № 91953; дата реєстр. 28.08.2019.
2. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина" : монографія / За ред. О.М. Кокуна. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
3. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов [та ін.] ; за ред. О.М. Кокуна. К.: Педагогічна думка, 2015. 297 с.

Гуменюк Г.В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПОТЕНЦІЙНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ І ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ФАХІВЦЯ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Сучасна ситуація на ринку праці, пов'язана з нестабільністю і мінливістю, різко загострила конкуренцію у професійному середовищі, ускладнила протиріччя між структурою виробництва і підтримкою кваліфікаційних характеристик суб'єкта праці, підвищила вимоги до професійної діяльності людини, а саме до їхнього вміння ефективно, швидко та результативно виконувати професійні завдання, особливо нешаблонного характеру [5, 6]. Подібні вимоги завдають новий вектор в оцінюванні рівня професіоналізму суб'єкта праці, основними критеріями якого залишаються продуктивна і результативна діяльність, а серед базових показників на перший план виходить не лише те, якими професійно важливими якостями, знаннями, вміннями та здібностями володіє фахівець, а й рівень його працездатності [4].

Найчастіше працездатність тлумачиться як «одне з основних соціально-біологічних властивостей людини, які відображають його можливість виконувати конкретну роботу протягом завданого часу і з

потрібною ефективністю та якістю» [2]. При цьому важливо розрізняти наявний рівень працездатності на певний відрізок часу (результат діяльності та її психологічна ціна) і потенційну працездатність, яка визначає динаміку та характер професійного становлення, повноту професійного самоздійснення, вдосконалення професійно вагомих якостей і функцій тощо.

З огляду на те, що потенційна працездатність – це максимальна діяльність, яку фахівець спроможний суб'єктивно виконувати за умови мобілізації всіх резервів свого організму, саме на цьому рівні діяльності створюються найсприятливіші умови для максимального розкриття, активізації і реалізації сутнісних (актуальних та потенційних) сил фахівця, забезпечуючи у такий спосіб його перехід на якісно новий етап професійного становлення.

Як довели дослідження Б.Г. Ананьєва, В.О. Бодрова та їхніх послідовників, потенційна працездатність (як рівень розв'язання певного класу професійних задач) визначається, насамперед, величиною енергетичного потенціалу, закладеному в організмі кожної людини. В одних людей він буває потужним, в інших – доволі слабким, у третіх на високому рівні проявляється лише епізодично.

У сучасному науковому дискурсі такий потенціал найчастіше пов'язують з феноменом життєстійкості. Результати досліджень останніх років проблеми життєстійкості виявили, що вона має міждисциплінарний характер і вивчається вченими різних галузей наук. Більшість науковців психологів вважає життєстійкість основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність всієї системи особистості; є системоутворюючим чинником, що завдає параметри основних компонентів життєздатності. У свою чергу, життєздатність, за Б.Г. Ананьєвим, це вихідний компонент загальної працездатності людини, що впливає на конкретні особливості її працездатності, активність інтелекту, рівень волевого зусилля, емоційну витривалість, стійкість установки на реалізацію віддаленої мети тощо [1].

Стабільність, яку забезпечує життєстійкість проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати саморегуляцію та самоорганізацію, адаптовуватися та розвиватися. Натомість знижена стійкість призводить до того, що, опинившись в ситуації ризику або суб'єктивної невизначеності, людина долає її з негативними наслідками не лише не досягаючи поставленої мети, а й для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин тощо. Іншими словами, життєстійкість дозволяє особистості протистояти життєвим та професійним труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних ситуаціях. Завдяки цій винятковій функціональності науковий інтерес до проблеми життєстійкості постійно зростає.

Про феномен життєстійкості та його роль для людини вперше заговорив С. Мадді. На його думку, поняття «життєстійкість» (hardiness) – це особливе особистісне утворення, яке відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [8]. На думку Д.О. Леонтьєва, життєстійкість відображає міру здатності особистості витримувати стресову

ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності [3]. Деякі дослідники життєстійкість розглядають як особистісний ресурс, а також як здатність у життєво складних ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами [7].

Спільним у вищевикладених поглядах на сутність життєстійкості є її винятковий прикладний аспект, а саме та роль, яку вона відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, перш за все, у професійній діяльності. У теоретичному плані проблема життєстійкості, зокрема життєстійкості фахівця нині розроблена недостатньо, хоча вона знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології, психології здоров'я, психології праці, психології розвитку і прикладної галузі психології стресу та подолання його. До цих пір серед науковців відсутня єдність у поглядах щодо природи цього феномену, його складових та тих закономірностей, які детермінують її успішне функціонування. Існує чимало точок зору і про генезу цього поняття – від думок, що життєстійкість є вродженою здатністю чинити опір, яка закладена генотипічно, до погляду, що це – вміння, яке можна розвивати і, яке необхідно опанувати.

Серед основних ознак життєстійкості слід виділити:

- фізичну і нервово-психологічну витривалість, пластичність нервових процесів, володіння навичками здорового способу життя;
- стресостійкість, здатність до саморегуляції, володіння методами аутотренінгу, релаксації;
- моральну стійкість, стійкий пізнавальний інтерес, розвинуту рефлексію, здатність до аналізу та узагальнення;
- володіння комунікативними навичками;
- навички роботи із суперечливою інформацією та в умовах суб'єктивної невизначеності тощо.

У підсумку можемо зробити висновок, що поняття «життєстійкість» відноситься до того понятійного поля, яке розширює пояснювальний потенціал феноменології становлення, адаптації та саморозвитку людини. Особливо цінним воно є в ракурсі вивчення проблеми оптимізації і збереження потенційності ресурсів фахівців. Подальші наукові розвідки цієї проблематики сприятимуть вирішенню проблеми констатації тих психологічних засад, які конкретизуються в закономірностях, принципах і механізмах функціонування життєстійкості у професійній сфері. Їхнє вивчення і розкриття дозволить з одного боку – оптимізувати продуктивність праці, вивівши її на якісно новий рівень здійснення, а з іншого – сприяти професійному зростанню фахівців, істотно підвищуючи їхню конкурентоспроможність на сучасному ринку праці.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания : избран. труды. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 272 с.
2. Бодров В.А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения. *Психологический журнал*, 1987. Т. 8, № 3, 1987. С. 107-117.

3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости: методическое руководство. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
5. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу “людина-людина”: монографія / За ред. О.М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.
6. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. К.: Педагогічна думка, 2015. 297 с.
7. Рассказова Е.И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой. *Проблемы смысла в науках о человеке (к 100-летию В. Франкла): материалы международной конференции* / Под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2005. С. 176-179.
8. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. NY: АМАСОМ, 2005. 213 p.

Дзвоник Г.П.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗДАТНІСТЬ ВІДПОВІДАТИ ЖИТТЄВИМ ПЕРЕШКОДАМ

Нестримний соціально-економічний та інформаційний розвиток суспільства все частіше вимагає від кожної людини вміння максимально ефективно використовувати не тільки свій адаптаційний потенціал, а й резервні регулятивні ресурси [4]. Життєстійкість кожної людини це не тільки успішне подолання чергової життєвої кризи, а вміння знаходити шляхи ефективного існування в екстремальних життєвих умовах [2].

Життєстійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням працювати та жити гармонійно й повноцінно. Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах, людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування [1]. Протягом життя особистість змінюється, і її життєстійкість чи то розвивається та вдосконалюється, чи залишається нерозвиненою, невиразною. Подальша суспільна еволюція потребувала від людини все більшої здатності пристосовуватися до вимог оточення [3]. Зріла особистість вважається життєстійкою, якщо усвідомлено ставиться до свого оточення, власних виборів і рішень, до набутого досвіду і майбутніх перспектив.

Життєстійкість особистості має прояв у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. Ці риси забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення. Особистість – відкрита цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості.

Відповідно до сучасних поглядів, особистість постійно змінюється, перебуваючи у русі, становленні, стані переходу. Щоб правильно зрозуміти таку складну реальність, її слід розглядати як органічну частку життя, що постійно пропонує нові й нові випробування. Таким чином, особистість є результатом одночасного конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом часто непередбачуваних і несприятливих життєвих умов. Життєстійкість особистості ускладнюється, набуває сили, коли людина долає перешкоди, набуває досвіду, навчається не пасувати перед випробуваннями, не ховатися від страждань. Саморозвиток особистості та самоподолання, у ході яких досягається певний рівень життєстійкості, – це єдиний справжній спосіб її існування.

Список використаних джерел

1. Антосик С.М., Кокун О.М. Відшкодування моральної шкоди: психологічні аспекти. *Адвокат*. 1998, № 4. С. 17-21.
2. Дзвоник Г.П. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 17-27.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації. Київ: Міленіум. 2004. 54 с.
4. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу “людина-людина”: монографія / За ред. О.М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.

Завадська Т.В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ВИХОВАТЕЛЬНОК ДИТЯЧИХ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Основна мета професійної діяльності вихователюк дошкільних навчальних закладів - формування дитини як особистості. Через індивідуальні та спільні з вихователями заняття дитина здійснює різні види діяльності, які у підсумку дають багато знань, вмінь, формують навички, а головне – розвивають їхні етичні якості, комунікативні вміння, навички для життя у довкіллі [2].

Тобто, розвиток дитини безпосередньо залежить від майстерності та професійності виховательок дошкільних навчальних закладів. Тому таким актуальним є питання, якою власне є особистість вихователя.

Важливу роль у процесі професійної діяльності виховательки ДНЗ має самоактуалізація особистості, яка є показником розвитку та самовдосконалення людини і в життєвому, і в професійному полі [1].

Було проведено дослідження рівня самоактуалізації 78 виховательок дитячих дошкільних закладів за допомогою методики «Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (САТ)». У тестуванні взяли участь тільки жінки різного віку та стажу роботи (традиційно у нашій країні вихователями в ДНЗ працюють лише жінки).

Виявилось, що не у всіх виховательок дослідженої групи актуалізовані компоненти особистісного потенціалу, з яких складається самоактуалізація. Високі бали показників свідчать про самоактуалізацію особистості. Такі бали мала лише частина вихователів – від 12,9% до 34,7% досліджених. Це показники за шкалами «компетентності у часі», «ціннісних орієнтацій», «поглядів на природу людини», «самоповаги», «пізнавальних потреб». Низькі бали, що вказують на відсутність самоактуалізації, були визначені у межах від 10,3% до 50,0% виховательок. Це показники шкал «підтримка», «сенситивність до себе», «спонтанність», «самоприйняття», «прийняття агресії». Визначена група виховательок (50,0%) з низькими показниками за шкалою «прийняття агресії». Це свідчить про можливість розвитку невротичних розладів у таких виховательок, вони складають групу ризику. Середні нормативні значення балів були притаманні від 24,4% виховательок до 44,7%. Цей факт вселяє надію, що певна мотивація, бажання або інші чинники стануть поштовхом таким вихователькам до самоактуалізації.

Дослідження рівня самоактуалізації особистості дозволяє скласти індивідуальний психологічний профіль особистості, а загальний рівень розвитку особистості визначається ступенем інтеграції та актуалізації всіх компонентів природного потенціалу, що є основою процесу самоактуалізації. Здатність до самоактуалізації, її плідність пов'язана зі зрілістю особистості. Саме у фазі зрілості «акме» подальше зростання особистості пов'язане з активним втіленням у життєвому просторі набутого, саме на цій фазі людина стає активним суб'єктом свого життя, характеризується як плідна особистість, здатна до самоактуалізації.

Отримані результати підтверджують висловлення О.І. Моткова: «Людина повинна стати настільки гармонійною, наскільки вона може стати».

Список використаних джерел

1. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
2. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія / За ред. О.М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.

Кокурн О.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

АНАЛІЗ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Внаслідок стрімких змін, що відбуваються у суспільстві, закономірно збільшується значення життєстійкості людини в різних життєвих сферах. Адже саме високий рівень життєстійкості особистості стає запорукою її ефективності, збереження фізичного та психічного здоров'я в несприятливих умовах життєдіяльності. Дослідження життєстійкості є одним з провідних трендів сучасної психології. Нижче ми наведемо основні результати здійсненого нами теоретичного аналізу щодо існуючих методів, що використовувались та продовжують використовуватись з цією метою.

За більше, ніж чотири десятиліття досліджень життєстійкості була розроблена значна кількість діагностичного інструментарію, а також його модифікацій та адаптацій на різні мови, для вивчення цього феномену. Серед найвідоміших методик можна назвати Опитувальник особистісних поглядів (*The Personal Views Survey*), Опитувальник життєстійкості (*The Hardiness Survey*), Шкалу диспозиційної стійкості (*The Dispositional Resilience Scale*). В Україні значного поширення набула російська адаптація (та її переклади українською) опитувальника S. Maddi *The Hardiness Survey*, опублікована Д. Леонтьєвим та Є. Рассказовою під назвою *Тест життєстійкості*.

Опитувальник особистісних поглядів (*The Personal Views Survey*) S. Kobasa, S. Maddi та ін. Перша спроба розробки діагностичного опитувальника життєстійкості зроблена S. Kobasa в 1979 р. Він складався зі 101 пункту та 18 шкал, що були запозичені з п'яти різних тестів, і мав слабку факторну структуру. Опитувальник особистісних поглядів (*The Personal Views Survey – PVS*), що складається з 50 запитань, став третім поколінням опитувальника життєстійкості, розробку якого було започатковано S. Kobasa та S. Maddi. З 50 запитань 16 характеризують включеність, і по 17 – контроль та прийняття виклику. Відповіді сформовані на основі шкали Лайкерта (4 варіанти), що має діапазон від 0 (не правильно) до 3 (правильно); 39 пунктів мають зворотну оцінку (наведено за Bahadorikhosroshahi, & Habibi-Kaleybar, 2017).

Опитувальник особистісних поглядів переглянтий (*The Personal Views Survey III-Revised – PVS III-R*) має 18 пунктів і дозволяє отримати загальний показник життєстійкості, а також три показники підрядного рівня за шістьма пунктами кожний: включеність, контроль та прийняття виклику. Самооцінка здійснюється досліджуванним за чотирибальною шкалою Лайкерта від «повністю неправильно» до «повністю правильно». Норма за загальним показником життєстійкості становить від 19 до 49 балів, в середньому 38 – 41 балів (наведено за Golby, & Sheard, 2004). Повідомляється про використання іспанської адаптації *PVS* (De la Vega et al., 2013), і особливо багато іранської (Bahadorikhosroshahi, & Habibi-Kaleybar, 2017; Ghasemi, Kajbaf, 2019; Khademi, & Zadeh, 2015).

Опитувальник життєстійкості (The Hardiness Survey) S. Maddi та ін. Опитувальник життєстійкості III-R (*The Hardiness Survey III-R*) складається з 65 пунктів та вимірює фактори вразливості до стресу, напруги та регресивного подолання, а також фактори стійкості життєстійких переконань, життєстійкого подолання та життєстійкої соціальної підтримки. Фактори вразливості та стійкості порівнюються один з одним у ракурсі здоров'я.

Шкала диспозиційної стійкості (The Dispositional Resilience Scale) P. Bartone та ін. Шкалу диспозиційної стійкості на 45 запитань (*45-item The Dispositional Resilience Scale – DRS-45*) було розроблено P. Bartone та вперше апробовано у дослідженнях за участі чиказьких водіїв автобусу. Пізніше науковець запропонував також 30-ти та 15-пунктні версії цієї шкали (*DRS-30* та *DRS-15*), що є скороченими версіями *DRS-45*. Всі версії показали гарну внутрішню узгодженість та критеріальну валідність (Bartone et al., 2008). Розробка скорочених версій була зумовлена потребою підвищення швидкості проведення діагностики за умови збереження інформативності отримуваних показників.

Вищеназвані методики використовуються для діагностики життєстійкості за трьома «традиційними» складовими конструкту – включеністю, контролем та прийняттям виклику. Ці методики інтенсивно використовувалися P. Bartone та іншими науковцями в дослідженнях з військовослужбовцями (Bartone, 2007; Bartone et al., 2012; Bartone, & Homish, 2020; Erbes, 2011; Gayton, & Kehoe, 2015; Hystad et al., 2010, 2011), а також показали чудові результати й на інших вибірках (Bartone et al., 2012; Chincholikar, & Kulkarni, 2017; Crosson, 2015; Fyhn et al., 2016). Слід відзначити, що найчастіше застосовувалася найкоротша розробка – *DRS-15*. Повідомляється про використання румунської (Giurcă et al., 2017) та норвезької (Fyhn et al., 2016; Hystad et al., 2010, 2011) адаптації різних версій *DRS*. Для оцінки в усіх методиках використовується чотириохвальна шкала Лайкерта від 0 до 3 (0 = «повністю не правильно», 1 = «трохи правильно», 2 = «достатньо правильно», 3 = «повністю правильно»). У *DRS-45* по 15 запитань відповідають кожній з трьох складових життєстійкості. Відповідно, у *DRS-30* та *DRS-15* – по 10 і п'ять запитань. Частина з них має характер прямих і частина – зворотних запитань.

Інші методики. У науковій літературі також повідомляється про використання таких методик дослідження життєстійкості: Опитувальник психологічної життєстійкості (*The Psychological Hardiness Questionnaire*) на 27 запитань (Azarian et al., 2016), Шкала стійкості Коннора-Девідсона (*The Connor–Davidson Resilience Scale*) на 25 запитань (Bahadorikhosroshahi, & Habibi-Kaleybar, 2017), Опитувальник особистісної стійкості (*The Resistant Personality Questionnaire*) на 21 запитання (Calvo, & García, 2018), Шкала академічної життєстійкості (*The Academic Hardiness Scale*) на 18 запитань (Creed et al., 2013), Шкала психологічної життєстійкості (*The Psychological Hardiness Scale*) на 27 запитань (Hammoud et al., 2019), Коротка шкала стійкості (*The Brief Resilience Scale*) на 21 запитання (Mazerolle et al., 2018) і 6

запитань (Smith et al., 2008), Шкала життєстійкості (*The Hardiness Scale*) на 21 запитання (Merino-Tejedor et al., 2015), Опитувальник професійної життєстійкості (*The Occupational Hardiness Questionnaire*) на 22 запитання (Moreno-Jiménez et al., 2014), *Коротка версія тесту життєстійкості* Д. Леонтєєва та Є. Рассказової на 15 запитань (Олефір et al., 2013).

З вищенаведеного бачимо, що кількість запитань в методиках дослідження життєстійкості поступово скорочувалась і переважна більшість сучасного діагностичного інструментарію містить кількість запитань (пунктів) у межах 15 – 25.

Кокун О.М., Гомонюк В.О.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ЗНАЧУЩІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ

Не можна не погодитись з думкою одного з найбільш відомих дослідників феномену самоздійснення Gwirth (1998) з приводу того, що пошук гідного людського життя є пошуком самоздійснення. Vyundyugova та Kornienko (2015) справедливо відзначають, що нині питання самоздійснення, професійної ефективності і конкурентності стають все критичнішими.

У суспільстві, де особистісне зростання відстоюється і культивується, все більший інтерес і роботодавців, і психологів привертає питання, що ж саме дозволяє людям просуватися до найвищих етапів самоздійснення (Ivtzan et al., 2013). Адже розвиток інноваційної діяльності в особистості вважається неможливим без цілей, цінностей та мотивів самоздійснення (Mikhailova et al., 2015).

Не можна не погодитися з тими, хто стверджує, що сама робота надає основний сенс людському існуванню, дає людині можливість зробити свій внесок у суспільство, розширити свою соціальну мережу та забезпечити відчуття нормальності (Samson, Lavigne, & Macpherson, 2009). Зазвичай, як вказує Stebbins (2016), самоздійснення також можливе в проєктному дозвіллі, але там воно є значно поверхневішим, ніж у довгострокових серйозних заняттях з їхньою привабливою кар'єрою.

Підвищення уваги до професійного самоздійснення зумовлено тим, що внаслідок стрімких змін, що відбуваються в світі, так само швидко змінюється й професійний світ. До суттєвих змін змісту та способів професійної діяльності фахівців багатьох професій призводять такі явища, як глобалізація, фінансолізація та організаційні зміни (Allan, Faulconbridge & Thomas, 2019; Choroszewicz, & Adams, 2019; Noordegraaf, 2016), зміни в соціально-економічних відносинах (Vyundyugova, & Kornienko, 2015). Vulatova та Nizamova (2019) відзначають, що всі соціальні структури та інституції стають більш гнучкими, мобільними та мінливими, що призводить до зменшення їхньої стабільності та захищеності. Відповідно, нестабільними стають трудові практики, професійні траєкторії та кар'єра молоді.

Отже, необхідність та перспективність досліджень феномена професійного самоздійснення зумовлена постійним прискоренням науково-технічного прогресу та характерними для сучасного етапу розвитку світового суспільства швидкими економічними, соціальними та духовними перетвореннями. Такі дослідження мають допомогти створити для фахівців різних професій стійкі смисложиттєві орієнтири у мінливому світі, знайти та зміцнити особистісний сенс професійної самореалізації.

Коkun O.M.^{1,2}, Мороз В.М.¹, Пішко І.О.¹, Лозинська Н.С.¹

¹*Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України*

²*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Актуальність. Вимоги сьогодення зумовлюють постійну необхідність в удосконаленні засобів науково-психологічного забезпечення службової діяльності різних категорій військовослужбовців. У межах вирішення цього комплексу завдань нами було розроблено опитувальник самооцінки психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, який викладено в цій публікації.

Теоретико-методологічні основи розробки опитувальника.

В основу розробленого опитувальника покладена теоретично обґрунтована [1, 2] та емпірично апробована нами у попередніх дослідженнях [3-5] структура та зміст *тривалої психологічної готовності фахівця до діяльності в екстремальних умовах*. Відповідно до неї, психологічна готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань складається з особистісної та функціональної готовності. Перша передбачає наявність чотирьох компонентів, друга – шести.

Структура психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань

1. Особистісна готовність.

1.1. Моральна готовність.

1.1.1. Усвідомлення обов'язку, відповідальності.

1.1.2. Усвідомлення небезпеки для власного життя.

1.1.3. Усвідомлення соціального та особистісного сенсу службової діяльності.

1.1.4. Активна життєва позиція.

1.1.5. Самокритичність.

1.1.6. Потреба у військово-професійному самовдосконаленні.

1.2. Вольова готовність.

1.2.1. Впевненість у собі.

1.2.2. Зібраність, організованість.

- 1.2.3. Сміливість, рішучість.
- 1.2.4. Самоконтроль, витримка.
- 1.2.5. Готовність до ризику.
- 1.3. Комунікативна готовність.
 - 1.3.1. Комунікабельність.
 - 1.3.2. Переконливість.
 - 1.3.3. Володіння військово-професійною мовою.
 - 1.3.4. Вміння віддавати чіткі команди.
 - 1.3.5. Повага до колег, готовність до взаємодопомоги.
- 1.4. Загальнопсихологічна готовність.
 - 1.4.1. Оптимальний рівень особистісної тривожності.
 - 1.4.2. Високі здібності до саморегуляції психічного стану.
 - 1.4.3. Розвинуті пізнавальні здібності.
 - 1.4.4. Розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності.
- 2. Функціональна готовність.
 - 2.1. Мотиваційна готовність.
 - 2.1.1. Відданість військовій службі.
 - 2.1.2. Переконавання в необхідності власної військової професії.
 - 2.1.3. Потреба в успішному вирішенні військово-професійних завдань.
 - 2.1.4. Бажання досягти успіху в військово-професійній діяльності.
 - 2.1.5. Потреба в самовдосконаленні.
 - 2.2. Когнітивна готовність.
 - 2.2.1. Знання військово-професійних обов'язків, функцій.
 - 2.2.2. Оцінка їхньої суспільної значущості.
 - 2.2.3. Знання способів, методів, засобів вирішення військово-професійних завдань.
 - 2.2.4. Адекватність усвідомлення своїх можливостей, здібностей.
 - 2.2.5. Знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності.
 - 2.3. Креативна готовність.
 - 2.3.1. Здатність генерувати ідеї.
 - 2.3.2. Гнучкість розуму.
 - 2.4. Орієнтаційна готовність.
 - 2.4.1. Знання про особливості й умови службової діяльності.
 - 2.4.2. Знання про вимоги службової діяльності до особистості.
 - 2.5. Операційна готовність.
 - 2.5.1. Наявність необхідних військово-професійних умінь і навичок.
 - 2.5.2. Володіння способами та прийомами військово-професійної діяльності.
 - 2.5.3. Здатність до моделювання своєї військово-професійної діяльності та антиципації.
 - 2.6. Оцінювальна готовність.

2.6.1. Адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості та відповідності результатів вирішення службових задач визначеним вимогам.

Отже, психологічну готовність військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань характеризують 38 показників (20 – особистісну готовність, 18 – функціональну).

**Загальна характеристика та обробка результатів Опитувальника
"Самооцінка психологічної готовності військовослужбовця до
виконання службово-бойових завдань"**

Згідно з вищенаведеною структурою психологічної готовності в опитувальник включено 38 пунктів самооцінки психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань з п'ятьма можливими варіантами оцінки, розташованих за порядковою шкалою в бік зростання.

Опитувальник надає можливість визначити загальний рівень самооцінки психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань, а також окремо ступінь сформованості таких його двох складових, як особистісна та функціональна, в кожній з яких оцінюється ще ступінь сформованості, відповідно, чотирьох та шести компонентів.

Опрацювання результатів. Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з нижченаведеним ключем.

Показники	Ключ
Загальний рівень самооцінки психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань	∑ пп. № 1-38 / 38
Рівень самооцінки особистісної готовності	∑ пп. № 1-20 / 20
Рівень самооцінки функціональної готовності	∑ пп. № 21-38 / 18
Рівень самооцінки моральної готовності	∑ пп. № 1-6 / 6
Рівень самооцінки вольової готовності	∑ пп. № 7-11 / 5
Рівень самооцінки комунікативної готовності	∑ пп. № 12-16 / 5
Рівень самооцінки загальнопсихологічної готовності	∑ пп. № 17-20 / 4
Рівень самооцінки мотиваційної готовності	∑ пп. № 21-25 / 5
Рівень самооцінки когнітивної готовності	∑ пп. № 26-30 / 5
Рівень самооцінки креативної готовності	∑ пп. № 31-32 / 2
Рівень самооцінки орієнтаційної готовності	∑ пп. № 33-34 / 2
Рівень самооцінки операційної готовності	∑ пп. № 35-37 / 3
Рівень самооцінки оцінювальної готовності	п. № 38

Оцінювання результатів. Попередньо, рівень самооцінки психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань, і загальний, і окремо за кожною з його складовою та компонентом, можна розглядати як *достатній*, коли його значення дорівнює чотирьом балам і вище. Більш точні нормативні показники для опитувальника можна визначити лише на основі проведення досліджень з різними категоріями військовослужбовців.

Бланк Опитувальника "Самооцінка психологічної готовності військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань"

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать чол./жін. (підкреслити)

Посада (підрозділ) _____ Спеціальність _____

Військове звання _____

Інструкція: Будь ласка, оцініть ступінь розвитку *своїх* військово-професійних якостей, властивостей та вмінь на даний момент за п'ятибальною шкалою відносно *наявного* та *бажаного* для Вас їхнього розвитку:

"1" – Ви *повністю незадоволені* розвитком певної якості;

"2" – Ви *значною мірою незадоволені* розвитком певної якості;

"3" – Ви *посередньо задоволені* розвитком певної якості;

"4" – Ви *майже задоволені* розвитком певної якості;

"5" – Ви *повністю задоволені* розвитком певної якості.

Виберіть найбільш підходящий варіант оцінки, обвівши кружечком відповідну цифру.

№	Запитання	Варіанти оцінки				
1	Чіткість розуміння службового обов'язку та відповідальності	1	2	3	4	5
2	Чіткість усвідомлення рівня небезпеки для власного життя	1	2	3	4	5
3	Повнота розуміння соціального та особистісного значення службової діяльності	1	2	3	4	5
4	"Активність" життєвої позиції	1	2	3	4	5
5	Здатність самокритично оцінювати себе та свої вчинки	1	2	3	4	5
6	Вираженість потреби у постійному військово-професійному самовдосконаленні	1	2	3	4	5
7	Впевненість у собі	1	2	3	4	5
8	Зібраність та організованість	1	2	3	4	5
9	Сміливість та рішучість під час виконання службово-бойових завдань	1	2	3	4	5
10	Самоконтроль та витримка під час виконання службово-бойових завдань	1	2	3	4	5
11	Готовність до ризику під час виконання службово-бойових завдань	1	2	3	4	5
12	Комунікабельність у військово-професійній взаємодії	1	2	3	4	5
13	Переконливість у військово-професійній взаємодії	1	2	3	4	5
14	Володіння військово-професійною мовою	1	2	3	4	5
15	Вміння віддавати чіткі команди	1	2	3	4	5
16	Поважливе ставлення до співслужбовців, готовність прийти їм на допомогу	1	2	3	4	5
17	Відповідність рівня власної тривожності значимості службової ситуації	1	2	3	4	5
18	Здатність керувати своїм психічним станом	1	2	3	4	5
19	Здатність швидко сприймати, переробляти та засвоювати нову інформацію	1	2	3	4	5
20	Здібності до планування, прогнозування та точної оцінки результатів власної військово-професійної діяльності	1	2	3	4	5

21	Відданість військовій службі	1	2	3	4	5
22	Переконаність в необхідності власної військової професії	1	2	3	4	5
23	Вираженість потреби в успішному вирішенні військово-професійних завдань	1	2	3	4	5
24	Бажання досягти успіху в військово-професійній діяльності	1	2	3	4	5
25	Вираженість потреби у постійному самовдосконаленні	1	2	3	4	5
26	Обізнаність щодо специфіки власних військово-професійних обов'язків та функцій	1	2	3	4	5
27	Чіткість розуміння суспільної значущості власних військово-професійних обов'язків та функцій	1	2	3	4	5
28	Обізнаність щодо способів, методів та засобів вирішення військово-професійних завдань	1	2	3	4	5
29	Адекватність усвідомлення своїх можливостей та здібностей	1	2	3	4	5
30	Обізнаність щодо особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності	1	2	3	4	5
31	Здатність генерувати нові ідеї у військово-професійній діяльності	1	2	3	4	5
32	Гнучкість мислення під час вирішення військово-професійних завдань	1	2	3	4	5
33	Обізнаність щодо особливостей і умов службової діяльності	1	2	3	4	5
34	Обізнаність щодо вимог, які службова діяльність ставить до особистості військовослужбовця	1	2	3	4	5
35	Наявність необхідних військово-професійних умінь і навичок	1	2	3	4	5
36	Рівень володіння способами та прийомами військово-професійної діяльності	1	2	3	4	5
37	Здатність до моделювання своєї військово-професійної діяльності та передбачення її наслідків	1	2	3	4	5
38	Точність самооцінки власної військово-професійної підготовленості та відповідності результатів вирішення службових задач визначеним вимогам	1	2	3	4	5

Список використаних джерел

1. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2010. Вип. 7. С. 182-190.
2. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с.
3. Кокун О.М. Психологічна структура лідерських якостей майбутнього офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4(29). С. 170-74.
4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2012. 433 с.

5. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5(42). С. 262 - 267.

Корніяка О.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Останнім часом представники різних наук активізують свої спроби цілісного осмислення життєстійкості як особистісного ресурсу для подолання складних ситуацій життєдіяльності. А більш як двадцятирічний досвід вивчення проблеми життєстійкості дав дослідникам змогу розглядати це поняття як міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість ресурсів і не знижуючи успішності діяльності.

Разом з тим науковці і досі не виробили спільної позиції щодо визначення сутності поняття життєстійкості. Дехто з вчених розуміє цей психологічний феномен як інтегративне утворення, якість, властивість, рису, ключову змінну чи базове ядро особистості; як систему її стійких переконань, ціннісних настановлень, особливий клас «духовних» здібностей; чинник регуляції психофізіологічного стану, міру здатності «подолання самого себе» (Д.О. Леонт'єв); «здатність перетворювати проблемні ситуації в нові можливості» (С.А. Богомаз); заявляє про наявність в її структурі «ціннісно-сміслових настановлень на власну спроможність визначати і контролювати події свого життя» (А.М. Фомінова); розглядає його як «ключовий ресурс» (В.М. Логінова) чи потенціал суб'єкта діяльності.

Крім того, в науковій літературі цей феномен нерідко позначається різними термінами, як-от: «hardiness» (С. Мадді); життєздатність, життєспроможність, самоефективність (А. Бандура); життєтворчість, особистісний (особистісно-професійний) потенціал (Д.О. Леонт'єв); адаптаційний потенціал (А.Г. Маклаков); ключова особистісна змінна (О.А. Чиханцова); внутрішній ключовий ресурс (В.М. Логінова); особистісна диспозиція тощо. Вітчизняні і зарубіжні автори досліджували й сутнісні зв'язки життєстійкості з іншими властивостями особистості – зокрема, вони теоретично обґрунтували чинники детермінації психологічної стійкості і витривалості суб'єкта у складних, стресогенних умовах.

На думку А.М. Фомінової (2012), життєстійкість розвивається і трансформується протягом усього життя людини. Вона спирається на позитивне життєставлення та почуття задоволення від власної життєдіяльності, виявляючись в особливостях свідомої саморегуляції, в успішності подолання стресових ситуацій і реалізації життєвої програми.

У визначенні структури життєстійкості науковці спираються на результати досліджень С. Мадді, відповідно до яких життєстійкість

складається, по-перше, з трансформаційного копіngu; по-друге, з життєстійкого ставлення до оточуючих людей; по-третє, з життєстійких настановлень: а) залучення (commitment), б) контролю (control), в) прийняття ризику (challenge) (Maddi S.R., Koshaba D.M., 2005). Науковці виокремлюють (Куликов Л.В., 2004) три ознаки психологічної стійкості: стійкість, стабільність; врівноваженість, відповідність; опірність (резистентність).

У сучасній вітчизняній психології вчені розглядають життєстійкість як стійкість людини до екстремальних чинників життєдіяльності, що дає змогу вберегти психіку від внутрішньоособистісних конфліктів і патогенного впливу зумовлених неадекватним спілкуванням соціальних зв'язків; сприяє зняттю напруження і зниженню рівня тривожності, зумовлених потребою в переоцінці цінностей, переосмисленні життєвих цілей і у зміні програми діяння (див. детальніше: Корніяка О.М., 2019).

Аналіз наукових підходів до розкриття змісту життєстійкості дав нам змогу розглядати цей психологічний феномен як *систему стійких ціннісних переконань людини про саму себе та навколишній світ*.

Спираючись на вищесказане, розглядаємо життєстійкість як властивість саморегульованої системи особистості, що полягає в її здатності опановувати свою психічну активність та поведінку в різних – здебільшого складних чи навіть кризових – умовах життєдіяльності.

Корніяка О.М.,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Петренко І.В.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ВИКЛАДАЧА

Професія викладача є, за своєю природою, однією з найбільш комунікабельних й емоціогенних професій. Бо науково-педагогічна взаємодія в системі «викладач – студенти» і міжособистісне спілкування з колегами часто пов'язані з емоційним стресом і навіть психотравмою, внаслідок чого можуть мати місце емоційне виснаження та зниження професійної ефективності [3, 4]. За цих обставин важливо враховувати ступінь розвитку такої професійно важливої якості цього фахівця, як життєстійкість, що є визначальним особистісним ресурсом опанування поведінки в ситуації стресу.

В сучасній психолого-педагогічній літературі життєстійкість розглядається як неодмінна властивість людини як суб'єкта діяльності. А поняття професійної життєстійкості розуміється як складова цілісної життєвої стійкості людини. Життєстійкість розвивається і трансформується, за А.М. Фоміною [5], протягом усього життя людини, спираючись на позитивне життєставлення і почуття задоволення від власної життєдіяль-

ності. Вона виявляється в особливостях свідомої саморегуляції, успішності подолання стресів і в реалізації життєвої програми.

Науковці встановили взаємозв'язок життєстійкості не тільки з типологічними особливостями особистості, її віком і соціальним статусом, а й з її професією, психологічною готовністю до професійної діяльності, професійною поведінкою, професійною ідентичністю та іншими параметрами професійного простору фахівців.

У зв'язку з цим найбільш точно, на нашу думку, визначення професійної життєстійкості особистості запропонував О.М. Кокун [1]. Науковець розглядає цей феномен як особистісно-професійну властивість, що «формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті “професійних ризиків”, і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладу здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» [1]. В цьому варіанті інтерпретації поняття вказується на досягнення певного результату – нових професійних станів суб'єкта діяльності – на тих чи інших етапах його професійної генези.

У плані життєвої і професійної активності (ініціативності, самостійності), здійснення повноцінної діяльності, прояву особистістю своєї життєстійкості в стресогенних умовах соціальної та професійної взаємодії важливою є висока розвиненість кожної зі структурних її складових, їхні взаємоузгодженість і взаємозумовленість. У зв'язку з проблемою життєстійкості в професії фахівець з розвиненим компонентом *залучення* отримує задоволення від власної діяльності, *контролю* – сам обирає свою діяльність, справляє вплив на її результат, а з розвиненим компонентом *прийняття ризику* – активно засвоює «знання з досвіду» для подальшого їх використання в діяльності.

Життєстійкість викладача виступає, згідно з дослідженням, як стабілізуюча властивість системи його особистості, чинник подолання труднощів у педагогічній взаємодії, набуття професійно важливого досвіду [2]. Такий досвід, що постійно розвивається, забезпечує – через взаємодію викладача з об'єктом (студентами) своєї діяльності, через свідому саморегуляцію, виважену активність та психологічний взаємовплив – успішне виконання професійного завдання.

Психологічне дослідження, в якому взяли участь (упродовж 2019 – 2020 рр.) 55 викладачів різного віку і статі з ряду провідних вузів України, дало змогу кількісно та якісно охарактеризувати рівень розвитку структурних складових професійної життєстійкості, виділити особливості взаємозв'язку її складових та їх компонентів, встановити сутнісні зв'язки та взаємозалежність психологічних характеристик у структурі досліджуваного феномена.

Зокрема, дослідження показало, що більшості респондентів-викладачів (65%) притаманна професійна життєстійкість вищого від середнього рівня, а 9 % з них мають високий рівень її розвитку. У жодного з респондентів не спостерігається розвитку професійної життєстійкості на нижчому від

середнього і низькому рівнях. Професійна життєстійкість виступає як система закономірно пов'язаних між собою психологічних характеристик: з нею позитивно, статистично достовірно і тісно корелюють усі виокремлені її складові та їх компоненти – коефіцієнти кореляції від 0,831 до 0,735 на рівні достовірності: $p \leq 0,01$. Це є свідченням того, що всі показники життєстійкості викладача справляють істотний вплив на її розвиток, а також визначають розвиток один одного.

Отже, життєстійкість як властивість саморегульованої системи особистості викладача полягає у здатності опанувати свою психічну активність та поведінку в різних – здебільшого складних чи навіть кризових – умовах здійснення притаманної людині діяльності. З підвищенням у фахівця рівня життєстійкості, професійного контролю і прийняття ризику, самоусвідомлення і саморегулювання зменшується його вразливість до дії психогенних факторів середовища. В результаті зростає ймовірність нормального функціонування організму, забезпечення ефективної діяльності й професійного самоздійснення.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.
2. Корніяка О.М. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 91-106.
3. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень : монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, [та ін.] ; за ред. О.М. Кокуна. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
4. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов [та ін.] ; за ред. О.М. Кокуна. К.: Педагогічна думка, 2015. 297 с.
5. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: Монография. Москва: МПГУ, 2012. 152 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОЇ АГРЕСІЇ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Актуальність. Агресивна поведінка – це специфічна форма дій, що характеризується демонстрацією переваги у силі, або у використанні сили людиною, або групою осіб [2]. Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам взаємоіснування людей у суспільстві, шкодить об'єктам нападу, наносить фізичні ушкодження людям чи викликає в них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стани напруги, страху) [1]. Зокрема, аутоагресія виявляється в самозвинуваченні, самобичуванні, нанесенні собі тілесних ушкоджень, у самогубстві [1].

Мета роботи – дослідити зв'язок між рівнем аутоагресії й індивідуально-типологічними властивостями спортсменів високої кваліфікації.

Методика. Рівень агресії визначався за методикою Buss & Darkee [6]. Оцінювалися наступні параметри: суб'єктивний стан комфорту/дискомфорту і баланс процесів збудження/гальмування. Оцінювався рівень психічного стану (кольоровий тест Luscher [7]) та баланс нервових процесів (реакція на рухомий об'єкт). Було обстежено 27 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби (середній вік: 24.34 ± 5.65 років; тривалість занять спортом: 10.32 ± 3.73 років). Усі спортсмени були розділені на дві групи за рівнем агресивності: перша група – борці з низьким рівнем агресії (15 спортсменів, 56,0%), друга група – борці з високим рівнем агресії (12 спортсменів, 44,0%).

Результати досліджень За показниками особистісної та аутоагресії зафіксовано тенденцію до зниження абсолютних величин у борців з низьким рівнем агресії. За даними показника емоційної агресії не виявлено відмінностей між двома групами спортсменів з різним рівнем агресії [5].

Отриманий факт вказує на те, що спортсмени високої кваліфікації мають знижені рівні емоційної агресії в обох групах. Це є проявом досконалості механізмів регуляції та контролю за емоціями серед досліджуваних. Відсутність достовірної різниці за показниками особистої й аутоагресії відображає наявність індивідуальних особливостей формування прояву зазначених вище видів агресії [3]. Виявлений факт узгоджується із уявленням про індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності людини, які є основою формування особистісних, характерологічних та інших психічних функцій, в тому числі, і прояву агресії у спортсменів [4,7].

Список використаних джерел

1. Sacks D.N., Petscher Y., Stanley C.T., Tenenbaum G. (2003), Aggression and violence in sport: Moving beyond the debate. *International journal of sport and exercise psychology*, 1(2), 167-179. doi:[10.1080/1612197X.2003.9671710](https://doi.org/10.1080/1612197X.2003.9671710).
2. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., Rovnaya O., Kamaev O. (2016), Psycho-physiological features of sportsmen in impact

- and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, 16(2), pp.433-441. doi:10.7752/jpes.2016.02067.
3. Filaire E., Sagnol M., Ferrand C., Maso F., Lac G. (2001), Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), pp.263-268.
 4. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., Nikonorov D., Semenenko V., Dakal N., Mischuk D. (2018), Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 550-554. doi:10.7752/jpes.2018.02079.
 5. Kozina Z., Prusik K., Görner K., Sobko I., Repko O., Bazilyuk T., Kostiukevych V., Goncharenko V., Galan Y., Goncharenko O., korol S., Korol, S. (2017), Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), pp.648-655. doi:10.7752/jpes.2017.02097.
 6. Buss A.H., Darkee A. (1957), An inventory for different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 28, pp.361-366.
 7. Marasescu M.R. (2014), The role of hostile and instrumental aggression in sport. *Linguistic and Philosophical Investigations*, 13, pp.170-175.

Лупанець О.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Актуальність. Сучасне суспільство з його соціальними, політичними, технологічними та економічними перетвореннями, з його необмеженим інформаційним впливом є складним стресогенним середовищем для людини. Ці складові суспільства негативно впливають і на фізичний, емоційний та психологічний стан людини, і на якість її життєдіяльності в цілому. Стійкість особистості до стресогенних факторів при подоланні несприятливих середовищних умов є життєстійкістю. Тому вивчення життєстійкості (її значення, механізм дії та можливості) у підтримці емоційного благополуччя, психологічного та фізичного здоров'я людини виправдано зацікавило багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців.

Метою роботи є надання оглядової інформації щодо вивчення феномена життєстійкості у психологічній науці.

Обговорення. Сучасна психологічна наука вивчає цей феномен відносно недавно – вперше поняття “hardiness” – «витривалість», «стійкість», «кріпость», було введено у 80-х роках ХХ сторіччя американськими психологами Сальвадором Мадді та С'юзен Кобейс. На початку 2000 років російський вчений Д.О. Леонтьєв запропонував позначити цей феномен як життєстійкість [2]. Дослідженням цього феномену займалися (та займаються) у різних напрямках такі вчені як К. Левін, А.А. Богданов, Д. Вібе і Т. Сміт, О.І. Рассказова та ін. В Україні такі дослідження активно проводяться в

Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України, зокрема, науковцями лабораторії психофізіології на чолі з керівником, професором О.М. Кокуном (запропонував своє визначення значення феномену життєстійкості [1]).

Оскільки життєстійкість особистості має багато складових – дослідження цього феномену набуває тенденції до цілісного вивчення проблеми. На вираженість життєстійкості людини впливає багато передумов (вікові, гендерні, типологічні, когнітивні, фізіологічні тощо). Також, дослідницьким шляхом науковці підтвердили зв'язок життєстійкості з високою соціально-психологічною адаптованістю і загальним психологічним благополуччям людини, особистісними особливостями, гнучкістю мислення, творчістю, загальною самоефективністю тощо. Значення поняття життєстійкість почасти схоже з різними термінами, які в різний час впроваджувались як понятійні визначення у філософії та психологічній науці: «трансценденція» (С. Л. Рубінштейн), «мужність творити» (Р. Мей), «укоріненість у бутті» (М. Гайдеггер), «життєздатність» (Б.Г. Ананьєв) і т.ін. Тому науковці поки що не мають єдиного бачення значення цього поняття.

Також слід зазначити, що життєстійкість не є постійною або фіксованою характеристикою особистості. Вона постійно змінюється, оскільки залежить від ступеня вираженості стресу, від впливу на людину об'єктивно-суб'єктивних факторів життєдіяльності тощо. Наразі, враховуючи багатомірність складових цього феномену та спираючись на придбаний за період вивчення проблеми теоретичний та практичний досвід світової науки, вчені-психологи та психологи-практики, все частіше звертаються не тільки до аналізу причин порушення феномена життєстійкості, але і роблять спроби створювати умови для її формування.

Висновки. Отже, сміливо можна сказати, що інтерес сучасної психологічної науки до вивчення життєстійкості не згасає і буде розширюватись і надалі. У майбутньому різностороннє вивчення проблеми у цілісному, об'ємному форматі та, як очікуваний результат, нові психологічні технології розвитку життєстійкості людини уможливлять підвищення рівня стресостійкості, підтримання психологічного здоров'я людини та задоволення потреби вирішення інших прикладних задач.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл. 2006. 63 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСІБ ІЗ ОЗНАКАМИ ОБДАРОВАНOSTІ

Одним із найважливіших етапів аксіогенезу обдарованої особистості є ціннісне самовизначення, яке здебільшого відбувається у старшому підлітковому та юнацькому віці. Зміст ціннісного самовизначення осіб із ознаками обдарованості полягає у виборі однієї з двох ліній, пов'язаних із ситуаційно-ціннісною чи особистісно-ціннісною регуляцією особистісного розвитку.

Структура особистісно-ціннісної регуляції включає такі етапи: особистісно-ціннісне моделювання життєвої ситуації, ймовірнісне моделювання особистісного саморозвитку, особистісне самоздійснення, самооцінка та корекція особистісного розвитку, інтеграція ціннісного досвіду. На кожному з цих етапів проглядаються виражені відмінності між обдарованими і пересічними особами в способах ціннісної регуляції особистісного розвитку. Різниця полягає в тому, що пересічні особи орієнтуються на цінності, які їм пропонує життєва ситуація, а обдаровані – на власні внутрішні особистісні цінності, ті з них, які вони вважають релевантними життєвій ситуації.

Структура цінностей обдарованих осіб завжди включає два фактори: моральнісні цінності, які задають смислові й етичні координати особистісного саморозвитку в тій чи іншій життєвій ситуації, та діяльнісні цінності, які включають релевантні ситуації здібності (уміння + особистісні якості + референтну підтримку). Із допомогою факторно-семантичного моделювання було доведено, що ці, актуалізовані життєвою ситуацією, внутрішні особистісні цінності мають тісні взаємозв'язки й утворюють ядро регуляції. Ядерні, суб'єктні цінності обдарованих осіб є самопороджувальними, самопідкріплюваними, транситуаційними і забезпечують обдарованим особам внутрішню регуляційну основу для саморозвитку одних і тих самих здібностей незалежно від зміни життєвої ситуації.

Для вивчення особливостей ціннісного самовизначення обдарованої особистості нами розроблено опитувальник «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості». У дослідницькій процедурі змодельовано ситуацію вибору між ситуаційно-ціннісними та особистісно-ціннісними регуляторами особистісного розвитку в твердженнях, що пред'являються досліджуваним попарно. Введено три основні показники ціннісного самовизначення осіб із ознаками обдарованості: СЦР – показник ситуаційно-ціннісної регуляції; ОЦР – показник особистісно-ціннісної регуляції та ЦСОО – показник ціннісної спрямованості обдарованої особистості. Для тих випадків, коли профіль досліджуваних свідчить про вагання й труднощі у ціннісному самовизначенні, розроблено методику надання ціннісної підтримки.

ЧИННИКИ АКСІОГЕНЕЗУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Аксіогенез музично обдарованої особистості розглядається нами як процес формування особистісних цінностей, що стають основою для саморозвитку особистості й її музичних здібностей в нерозривному зв'язку. Результати емпіричних досліджень дають підстави стверджувати, що необхідні передумови для ціннісного самовизначення й саморозвитку осіб із ознаками музичної обдарованості забезпечує багатовимірний освітній простір, у якому провідні ролі відіграють родина, педагогічна взаємодія, взаємодія з ровесниками [1, 2].

Ціннісні впливи й емоційна підтримка родини. Механізми формування особистісних цінностей можуть бути різними залежно від того, чи є в родині професійні музиканти, чи немає. У випадку музичних династій провідну роль на початку відіграє наслідування, намагання дітей розвивати музичні здібності, щоб бути схожими на своїх відомих родичів. Якщо серед близьких родичів немає музикантів, то важливим чинником ціннісного розвитку музично обдарованої особистості стає емоційна підтримка членів родини. Їхня ціннісна референтність згодом поступається впливам музичних педагогів, однак для того, щоб долучити дитину до занять музикою, вона має вирішальне значення.

Ціннісна взаємодія з музичними педагогами. Музичні педагоги здатні всебічно кваліфіковано оцінити різні аспекти музичної діяльності і задати напрямки саморозвитку музичних здібностей. Традиційно музична освіта вибудована так, що провідна роль відводиться одному педагогу, який веде клас. Він, як правило, і стає уособленням ціннісних впливів. Ціннісна референтність музичного педагога базується на здатності надавати особистісне поцінування, в основі якого лежить його власний досвід саморозвитку в музичній діяльності. Ціннісний досвід власного саморозвитку педагогів позначається і на напрямках педагогічних впливів, і на формах особистісно-ціннісної взаємодії з учнями.

Ціннісне самовизначення у взаємодії з ровесниками. Важлива частина освітнього простору – однолітки. Результати ціннісної взаємодії в середовищі однолітків позначаються на двох важливих для музично обдарованої особистості процесах: самооцінці та ціннісному самовизначенні. Спостерігаючи за розвитком музичних здібностей ровесників, порівнюючи себе з ними, особи з ознаками музичних здібностей збагачують власні імпліцитні теорії здібностей. Важливими для саморозвитку є поняття про складну структуру музичних здібностей, про можливості часткової компенсації дефіцитних компонентів іншими, і, особливо, підкріплені безпосередніми спостереженнями уявлення про можливості розвитку

здібностей. Розширені уявлення про здібності стають основою для їх самооцінки і прогнозів щодо саморозвитку в музичній діяльності.

Список використаних джерел

1. Соціальна взаємодія і цінності обдарованої особистості: метод. посіб. / за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 222 с.
2. Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія / за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 220 с.

Панасенко Н.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЖУРНАЛІСТА

На сучасному етапі трансформації суспільства з індустріального на постіндустріальне інформаційне, де основним ресурсом для розвитку і процвітання стає інформація, професія журналіста є особливо актуальною [1]. Професія журналіста унікальна не тільки за своєю специфікою, коли треба бути ерудитом у багатьох галузях, не тільки ризикованістю під час виконання професійних функцій, не тільки творчою наснагою та психологічною напругою, а й своєю роллю та місцем у комунікативному процесі.

Психологи з Манчестерського університету (Англія) склали шкалу стресів для 150 професій, де визначався ступінь стресу за кількістю серцевих нападів та інших хвороб, розлучень, автотранспортних пригод, за поширеністю алкоголізму серед представників відповідних професій. Отримані наслідки оцінювалися за десятибальною шкалою. Журналісти зайняли у цій шкалі стресів третє місце з 7,5 балами, пропустивши вперед лише шахтарів (8,3 б.) і поліцейських (7,7 б.), тобто виявилися першими з усіх інтелектуальних професій.

Відтак журналістська творчість є складним психологічним процесом, у який включені інтелектуальна, емоційна і вольова сфери фахівця масових комунікацій. Визначено, що основними професійно-важливими якостями журналіста є: прагнення до постійного саморозвитку, відмінне володіння усною й письмовою мовами, спостережливість, розвинене аналітичне й образне мислення, висока емоційна стійкість і професійна життєстійкість.

В результаті проведеного нами дослідження за опитувальником для визначення професійної життєстійкості фахівців (О.М. Кокун [2]) було визначено, що журналісти нашої вибірки мають вищий за середній та середній рівні професійної життєстійкості, яка характеризує можливості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності професійної діяльності.

Психологічні особливості професійної життєстійкості журналістів визначалися нами через рівні розвитку в них професійного самоздійснення, самоефективності, мотивації, задоволеністю своєю професією та їхнім

психофізіологічним станом. Було визначено, що більшість журналістів вибірки мають середній рівень і загального рівня професійного самоздійснення, і внутрішньо професійного та зовнішньо професійного. Вищий за середній рівень вони мають за зовнішньо професійним та загальним рівнями професійного самоздійснення. Показники самоефективності журналістів виявились на достатньо високому рівні, що вказує на те, що вони здебільшого є впевненими щодо своєї потенційної здатності організувати та здійснювати власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Майже за всіма показниками самооцінки психофізіологічного стану журналісти мають середній, вищий за середній та високий рівні. Було визначено, що більшість журналістів вибірки задоволена своєю професією і роботою.

Але також були визначені і певні ознаки професійного вигорання і деформації. Майже у половини журналістів вибірки спостерігається тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізм щодо службових достоїнств і можливостей.

Безперечно, такі результати потребують подальшого дослідження й уточнення, а також врахування в процесі розробки корекційної програми.

Список використаних джерел

1. Кокун, О.М. (2019). А. с. Україна. Методика визначення рівня професійної життєстійкості «Опитувальник професійної життєстійкості». № 91953; дата реєстр. 28.08.2019.
2. Панасенко Н.М. Дослідження психологічних особливостей професійної життєстійкості журналістів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 120-131.

Савченко Т.Л.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПОКАЗНИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ДВНЗ

Відповідно до наукової теми лабораторії «Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій» у жовтні-листопаді 2019 року нами було проведено дослідження, котре стосується життєстійкості викладачів ДВНЗ «Київське вище професійне училище технологій та дизайну одягу». У ньому взяли участь 35 осіб. Дослідження проводилося з використанням діагностичного сайту лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України <http://prof-diagnost.org>.

За результатами проведеного дослідження було зроблено **висновки**:

1. Переважна більшість викладачів має середній або вищий за середній рівень професійної життєстійкості. З трьох складових професійної

- життєстійкості більшу вираженість має рівень професійного контролю, а з чотирьох компонентів – рівень мотиваційного компонента.
2. Близько половини викладачів має середній рівень професійного самоздійснення, і приблизно третина з них – вищий за середній та високий. Наявний баланс між зовнішньо- і внутрішньопрофесійним самоздійсненням.
 3. У переважній більшості викладачів (70,0 %) наявний належний рівень професійної самоєфективності – вищий за середній та високий.
 4. Практично всі досліджувані викладачі (92,0 %) у більшій чи меншій мірі задоволені своєю професійною діяльністю. Лише 8,0 % з них мають певний (низький) ступінь незадоволеності.
 5. Менше чверті досліджуваних (23,0 %) має низький або нижчий від середнього рівень внутрішньої професійної мотивації.
 6. Близько 40,0 % викладачів мають певні прояви професійного “вигорання” та деформації (від середнього рівня і вище). При цьому найвираженішою є така складова вигорання, як «емоційне виснаження».
 7. Загалом отримані результати є досить типовими для колективів різних сфер педагогічної діяльності (рівнів освіти), що склалися вже давно і є відносно стійкими. Яскраво виражених «сигналів тривоги», що потребували б нагального реагування, не спостерігається.
 8. Найбільшої уваги має потребувати профілактика професійного “вигорання”, оскільки близько 40,0 % досліджуваних викладачів мають певні його прояви. Також слід шукати резерви щодо індивідуального підвищення рівня професійних самоздійснення та самоєфективності викладачів, позаяк у 20,0 % – 30,0 % він є недостатнім. Спрямовані на це заходи спроможні також сприяти підвищенню у викладачів рівня професійної життєстійкості, мотивації та задоволеності своєю роботою.

Серьогін Ю.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ТВОРЧОГО ПРОФІЛЮ

Актуальність. Творчі, як і творчо-педагогічні професії можна віднести до таких, в яких питання професійного самоздійснення постає особливо гостро [3, 4]. Адже вимоги, які ставляться до вчителя музики з боку суспільства в цілому та батьків дітей, передбачають від вчителя справжнього творчо-педагогічного самоздійснення [3, 4].

Метою нашої роботи стало визначення психологічних детермінант професійного самоздійснення вчителів музичних шкіл.

Методи та організація досліджень. Дослідження проводилось за участю 25 педагогів музичної школи. В ньому було використано Опитувальник професійного самоздійснення (О.М. Кокун), Шкала

самоєфективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Методика К. Замфір у модифікації А. Реана "Мотивація професійної діяльності", Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (САТ).

Підсумкові результати. Найвагомішою детермінантою професійного самоздійснення вчителів музичних шкіл є рівень внутрішньої професійної мотивації, тобто високе значення для них самого змісту здійснюваної педагогічної діяльності. Цей чинник виявився провідним і щодо усіх трьох узагальнених показників професійного самоздійснення (загальний рівень, рівні внутрішньо- та зовнішньопрофесійного), і для шести з десяти ознак, які складають зазначені рівні (потреба у професійному вдосконаленні, наявність проекту власного професійного розвитку, переважаюче задоволення власними професійними досягненнями, досягнення поставлених професійних цілей, використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями, розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії).

Другою за вагою детермінантою можна вважати рівень професійної самоєфективності (здатність ефективно організувати та здійснити професійну діяльність), який на другому місці ввійшов до регресійних моделей, що були побудовані стосовно п'яти з одинадцяти показників самоздійснення. В якості додаткових детермінант професійного самоздійснення вчителів музичних шкіл можна розглядати п'ять показників таких шкал САТ, як "креативність", "компетентність у часі", "прийняття агресії", "підтримка" та "пізнавальні потреби", які характеризують вияв творчої спрямованості особистості, здатність переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, відчуваючи цілісність власного буття – нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, здатність приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи, за умови їхньої не антисоціальної спрямованості, незалежність цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні, та потяг до знань про оточуючий світ.

Список використаних джерел

1. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації. Київ: Міленіум. 2004. 54 с.
2. Кокур О.М. Психофізіологічна "ціна" та ефективність інноваційного навчання. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2006. Вип. 25. С. 207-215.
3. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О.М. Кокур, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. К.: Педагогічна думка, 2015. 297 с.
4. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина": монографія / За ред. О.М. Кокуна. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с.

З М І С Т

<i>Болотнікова І.В.</i> Перевтома як чинник психофізіологічного вигорання фахівця.....	3
<i>Войтович М.В., Завадська Т.В.</i> Професійна життєстійкість виховательок дошкільників.....	4
<i>Гуменюк Г.В.</i> Потенційна працездатність і життєстійкість фахівця: постановка проблеми..	5
<i>Дзвоник Г.П.</i> Життєстійкість особистості як здатність відповідати життєвим перешкодам..	8
<i>Завадська Т.В.</i> Дослідження самоактуалізації виховательок дитячих дошкільних закладів...	9
<i>Кокун О.М.</i> Аналіз методів досліджень життєстійкості.....	11
<i>Кокун О.М., Гомонюк В.О.</i> Значимість професійного самоздійснення.....	13
<i>Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозинська Н.С.</i> Опитувальник психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань.....	14
<i>Корніяка О.М.</i> Життєстійкість як властивість особистості.....	19
<i>Корніяка О.М., Петренко І.В.</i> Життєстійкість як професійно важлива якість викладача.....	20
<i>Коробейнікова І.Г.</i> Особливості прояву емоційної агресії у спортсменів високої кваліфікації.....	22
<i>Лупанець О.М.</i> Вивчення життєстійкості у психологічній науці.....	24
<i>Музика О. Л.</i> Особливості ціннісного самовизначення осіб із ознаками обдарованості.....	26
<i>Музика О.О.</i> Чинники аксіогенезу музично обдарованої особистості в освітньому просторі	27
<i>Панасенко Н.М.</i> Професійна життєстійкість журналіста.....	28
<i>Савченко Т.Л.</i> Показники професійної життєстійкості викладачів ДВНЗ.....	29
<i>Серьогін Ю.В.</i> Детермінанти професійного самоздійснення вчителів творчого профілю.....	30

Наукове видання

ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОФЕСІЙНОЇ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Матеріали наукового семінару

Авт. друк. арк. 2,0

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за грамотність,
науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань
несуть їхні автори

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.